

Комитет образования города Курска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов №7 имени А.С. Пушкина»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол № 11 от 25.05.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ СОШ с УИОП № 7  
им. А. С. Пушкина г. Курска



О. М. Шеверева  
Приказ № 165 от 25.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составила:  
Пучкова Ирина Георгиевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цели и задачи программы
  - 1.3. Планируемые результаты
  - 1.4. Содержание программы
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Оценочные материалы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Методические материалы
  - 2.5. Условия реализации программы
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
  - 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам
  - 4.2. Список литературы, рекомендованной родителям
  - 4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам
  - 4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям
5. ПРИЛОЖЕНИЯ

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1.1. Пояснительная записка Нормативная правовая база программы «Настольный теннис»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ СОШ с УИОП №7 им.А.С.Пушкина;

- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ СОШ с УИОП № 7 им.А.С.Пушкина».

- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (утверждено приказом №2-3/1 от 12.01.2021 г.).

**Направленность программы.** Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности».

**Актуальность программы.** Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на решение одной из задач, поставленных Концепцией развития образования детей до 2030 года – «создание новых мест для увеличения количества обучающихся в системе дополнительного образования детей...», реализуется в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область).

Исходя из задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, на занятия по настольному теннису доступны всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно- материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач,

и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы** - это игровая и соревновательная деятельность.

Соревновательное противоборство теннисистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий — приемов игры (техники).

**Уровень программы.** Программа «Настольный теннис» – базового уровня. Учебный материал образовательных областей дополняет и расширяет мировоззренческие представления детей, формируя целостное мировосприятие.

**Адресат программы.** Программа адресована для учащихся в возрасте от 14 до 17 лет. Признаком возраста 14-17 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

**Срок реализации и объем программы.** Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 108 час.

**Форма обучения** – очная.

**Язык** – русский.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Форма проведения занятий - очная.**

**Принципы образовательной деятельности.**

-принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

-принцип самоценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;

-принцип систематичности и последовательности;

- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;

-принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;

-принцип добровольности;

-принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);

- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);

- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**образовательные:**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в настольный теннис и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по настольному теннису;

**развивающие:**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;

**воспитательные:**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

### **1.3. Планируемые результаты**

***Обучающиеся будут знать:***

- технику безопасности на занятиях по настольному теннису;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;



- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***Обучающиеся овладеют умениями:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

***Обучающиеся овладеют следующими компетенциями:***

- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных мероприятиях;
- умение подчиняться разным правилам и социальным нормам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- способность к волевым усилиям;
- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие);
- дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность;
- потребность слушать и слышать наставника;
- трудолюбие, аккуратность.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

*Таблица 1*

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	

1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	9	9		Анкетирование
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	25	5	20	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	15	5	10	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	<b>Техническая подготовка</b>	37	10	27	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	40	10	30	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6.	<b>Игровая подготовка</b>	42	10	32	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7.	<b>Контрольные испытания</b>	12	2	10	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ый тест.
8.	<b>Нормативы по технической подготовленности</b>	11		11	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ыйтест.
	<b>ВСЕГО</b>	<b>191</b>	<b>51</b>	<b>140</b>	

### Содержание учебного плана

**Настольный теннис** — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

**Место для игры.** Теннисный стол — специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина 274 см (9 футов), ширина 152,5 см (5 футов), высота 76 см (2,5 фута). Стол изготавливается из

плотных материалов, выкрашен чаще всего в темно-зелёный или тёмно-синий цвет. Игровая поверхность включает в себя верхние кромки (углы) стола, боковые стороны ниже этих кромок игровой поверхностью не считаются.

Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке.

**Мяч.** Для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый.

**Ракетки.** В игре используются ракетки, сделанные из дерева (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон (при использовании игровой хватки «перо» иногда одна из сторон ракетки накладки не имеет, в этом случае во время игры эта сторона использоваться не должна). Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными, они должны быть равномерной окраски и матовыми: одна сторона — чёрного цвета, а другая — ярко-красного.

**Игровая площадка.** Размеры игровых площадок (выделенных ограждениями из полотна высотой 60—65 см)  $\geq 6 \times 12$  м

**Стратегия игры** — это план поведения спортсмена и ведением им спортивной борьбы, базирующиеся на его текущем уровне подготовленности, и направленные на длительный период времени — от одной конкретной встречи и до турнира или даже целого соревновательного цикла.

**Тактика игры** ориентирована на более короткий период игры, одну партию или даже на один розыгрыш мяча, и является целенаправленным использованием спортсменом своего технического уровня и арсенала в конкретной игровой ситуации с учётом технического уровня конкретного соперника и его физиологических и психологических особенностей. Тактика игры в настольный теннис зависит от множества аспектов — от качества инвентаря, от хватки ракетки, арсенала технико-тактических приемов спортсмена, его способностей к быстрому перемещению.

**В правилах настольного тенниса есть следующие определения:**

- «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре
- «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка
- «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан
- «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан
- Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча в игре своей ракеткой, держа её в руке, или своей рукой с ракеткой ниже запястья
- «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше
- «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше

**Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:**

- В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки;
- Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят;
- Когда мяч падает, подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, а затем коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами — по диагонали;
- С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнёром по паре, или чем угодно, что «надето на них»;
- Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой;
- Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и её воображаемым бесконечным вертикальным продолжением.

### **Переподача.**

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподачи не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

### **Возврат.**

Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он коснулся половины стола соперника — сразу или после касания комплекта сетки.

### **Начисление очков.**

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после правильно выполненной подачи или возврата мяч до удара соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- соперник мешает мячу (он или что-либо из того, что надето на сопернике или что соперник имеет при себе, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола соперника после того, как игрок последним ударил по мячу);
- соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается

ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);

- соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры (см. раздел «Ракетка»);
- соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснётся кистью свободной руки игровой поверхности;

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
  - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
  - в полуприседе; приседе.

1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

4. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей)
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по настольному теннису по классам представлено в таблице 2.

## **1. Теоретическая подготовка**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое

воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### **Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 5. Основы техники и техническая подготовка**

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости



- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **4. Техническая подготовка**

**Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

## 4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

## 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

## 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

## 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## **5. Тактическая подготовка**

### **Техника нападения.**

*Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)*  
*Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.*

*Игра в нападении. Накат слева, справа.*

### **Техника защиты.**

*Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.*

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## **6. Игровая подготовка**

### **Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

### **Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):**

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

### **Игровые спарринги:**

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

### ***Обучающие должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

### ***Уметь:***

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**Нормативы по технической подготовленности.** ( представлена в *Таблица 5*).

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п / п	Группа	Год обучения. Номер группы.	Дата Начала занятий	Дата Окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие, праздничные дни	Сроки промежуточной аттестации
1.	Группа № 1	1 год обучения			36		191			Декабрь, май

### 2.2. Оценочные материалы

При зачислении ребёнка на программу проводится мониторинг готовности. Целью входного мониторинга является выявление имеющихся знаний, практических навыков ребёнка на данном этапе развития, а также уровень его готовности к обучению по данной программе.

Формы мониторинга готовности: собеседование, задания на выявление имеющихся практических навыков.

Результаты мониторинга готовности к освоению программы вносятся в таблицу.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент или нет (Таблица 3).

Результаты мониторинга помогают спланировать дальнейшую работу по возможной корректировке содержания программы, а также мероприятия по разработке индивидуальных образовательных маршрутов.

Входной мониторинг даёт объективную информацию, позволяющую определить степень готовности ребёнка к обучению по данной программе.

Таблица 3

№	Ф.И. ребенка	правила оказания первой помощи	значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	выполнять физические упражнения для развития физических навыков	навыки коллективной работы	работа со специальным оборудованием
1	Иванов Иван	+	С помощью педагога	+	+	Недостаточно развито

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 2 раза в год.

Уровень освоения программного материала за 1 полугодие, а также учебный год определяется по результатам выполнения контрольных заданий.

Результаты вносятся в карту уровня освоения программного материала ребенком.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент качества или нет. (Таблица 4). В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровневый показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты качества отмечены знаком «+». «Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+». «Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-». Результаты вносятся в протоколы аттестации.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Все результаты, полученные в ходе аттестации за год, вносятся в таблицу «Мониторинг динамики». (Приложение 3)

Таблица 4

№	Ф.И.ребенка	Общефизическая подготовка	Техническая подготовка	Испытание на точность передачи через сетку.	Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).	Действия при приеме мяча в поле	Испытания на точность нападающего удара.
1	Иванов Иван	+	+	+	+	+	+

### 2.3.

### Формы аттестации

#### Контрольные испытания

#### Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### Техническая подготовка

### Требования к уровню подготовки воспитанников

#### Контрольно-переводные испытания (КПИ)

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

**Указания к выполнению контрольных упражнений.  
Описание тестов.**

Физическая подготовка:

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу учителя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

### Нормативные требования по СФП

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

### Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал МБОУ СОШ с УИОП №7 им. А.С. Пушкина.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 5

### Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.



Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды и методы контроля:

**Входной**, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Для этого вида контроля используются методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа).

**Текущий**, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы:

- письменные;
- практические;
- индивидуальные;
- наблюдения.

**Тематический**. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела. Имеет целью систематизацию знаний. Используются следующие методы:

- практические;
- индивидуальные и фронтальные; - комбинированные.

**Итоговый**. Проводится по результатам учебного года.

Это могут быть выступления учащихся с докладами по теме исследования, работа в роли экскурсоводов на передвижных выставках и в музее колледжа.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения;

- всесторонность (теория, практика) - дифференцированный подход.

#### **2.4. Методические материалы**

**Педагогические технологии.** На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

**Методы обучения.** В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (Ознакомление, развитие и закрепление знаний, умений и навыков, необходимых в работе);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

**Дидактические материалы.** Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническоеоснащение, дидактикометодически й материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Общие основы настольного тенниса и ТБ Правила игры и методика судейства	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2.	Техническая подготовка Тактическая подготовка	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ый тест, соревнование
3.	Игровая подготовка	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 2.5.

**Условия реализации программы**Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, Стол для настольного тенниса, сетка, стандартного размера, теннисные мячи (10 штук), единая игровая теннисная форма с соответствующими номерами.

### Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

Кадровое обеспечение программы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием в рамках его должностных обязанностей.

Для успешной реализации образовательного процесса необходимо сотрудничество со следующими специалистами: педагог-психолог (для проведения мониторингов детского развития, в течение всего учебного года для проведения занятий, направленных на психологическую разгрузку обучающихся, создание положительного психологического климата в детском коллективе).

## **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное,

художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

### **Цель и задачи воспитательной работы**

**Цель:** овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

#### **Задачи:**

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- развивать эстетические чувства детей, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации, приобщить детей воспитанников к искусству и художественной литературе. В систему воспитательной работы по программе входят блоки:

**1. «Социально – коммуникативное развитие»**, которое представлено следующими направлениями:

- Социализация, развитие общения, нравственное воспитание;
- Ребенок в семье и сообществе;
- Самостоятельность, трудовое воспитание; - Формирование основ безопасности.

#### **2. «Познавательное развитие».**

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и

творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

### **3. «Речевое развитие».**

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря.

### **4. «Художественно-эстетическое развитие».**

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру.

### **5. «Физическое развитие».**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, таких как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Результатом воспитательной работы** можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

#### 4. Список литературы

##### 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Внеурочная деятельность учащихся. Настольный теннис: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Настольный теннис в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

##### 4.2. Список литературы, рекомендованной родителям

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения. – Волгоград, 1977.
5. Амелин А. Н., Современный настольный теннис. М.:Физкультура и спорт. 1982.

6. Настольный теннис в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
7. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.

#### **4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам**

1. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html> (развитие физических качеств детей)
2. Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/>

#### **4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям**

- [http:// tennis-russia.ru](http://tennis-russia.ru) (всероссийская федерация настольного тенниса)  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис) (настольный теннис)



### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
1			Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Техника безопасности .	1	проблемная лекция	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
2			Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3			Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4			Основы техники и техническая подготовка	4	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

5			Строевые упражнения	3
6			Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2
7			Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2
8			Упражнения для шеи и туловища	2

	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование,

					занятия/Комбинированное		учебная игра, промежуточный тест.
9			Упражнения для всех групп мышц	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
10			Упражнения для развития силы	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
11			Упражнения для развития быстроты	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
12			Упражнения для развития гибкости	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
13			Упражнения для развития ловкости	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
14			Упражнения типа «полоса препятствий»	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
15			Упражнения для развития общей выносливости	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

16			Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	занятия/Комбинированное		игра, промежуточный тест.
17			Упражнения для развития игровой ловкости	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
18			Упражнения для развития специальной выносливости	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
19			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
20			Упражнения с отягощениями	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
21			Исходные положения(стойки). Правосторонняя.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
22			Исходные положения(стойки). Нейтральная (основная).	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
23			Исходные положения(стойки). Левосторонняя.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
24			Способы передвижений. Бесшажный.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

					занятия/Комбинированное		промежуточный тест.
25		Способы передвижений. Шаги.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
26		Способы передвижений. Прыжки.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
27		Способы передвижений. Рывки.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
28		Способы держания ракетки. Вертикальная хватка- «пером».	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
29		Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка- «рукопожатие».	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
30		Подачи по способу расположения игрока.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
31		Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	3	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
32		Технические приемы нижним вращением срезка.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
33		Технические приемы нижним вращением подрезка.	2	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра,	

34			Технические приемы без вращения мяча. Толчок.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
35			Технические приемы без вращения мяча. Откидка.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
36			Технические приемы без вращения мяча. Подставка.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
37			Технические приемы с верхним вращением. Накат.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
38			Технические приемы с верхним вращением. Топ-удар.	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
39			Техники передвижения.	10	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
40			Техники подачи.	10	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
41			Игра в нападении.	10	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
42			Техника защиты.	10	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

					занятия/Комбинированное		промежуточный тест.
43			Подвижные игры.	14	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
44			Эстафеты с элементами настольного тенниса.	6	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
45			Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.	22	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
46			Контрольно- переводные испытания.	12	Учебная игра/ Контрольное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
47			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
48			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	Учебная игра/ Контрольное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра.
49			Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
50			Игра накатами справа по диагонали.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.



51			Игра накатами слева по диагонали.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
52			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
53			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
54			Откидка слева со всей левой половины стола.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
55			Сочетание откидок справа и слева по всему столу.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
56			Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
57			Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбини рованное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
<b>ИТОГО</b>				<b>191</b>			

### Критерии определения уровня освоения обучающимися программы

№ п/п	Уровень освоения	Критерии
1.	<p>Низкий уровень - обучающиеся в основном усвоили:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся достаточно знают:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся полностью представляют:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности на занятиях по волейболу;</li> <li>• характеристику игры;</li> <li>• гигиенические правила занятий физическими упражнениями;</li> <li>• основные приёмы самоконтроля;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</li> <li>• основы рационального питания;</li> <li>• правила оказания первой помощи;</li> <li>• способы сохранения и укрепление здоровья;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы развития познавательной сферы;</li> <li>• свои права и права других людей;</li> <li>• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;</li> <li>• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> </ul>

2.	<p>Низкий уровень - обучающиеся могут с помощью педагога:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся могут уверенно:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся могут свободно:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</li> <li>• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</li> <li>• заботиться о своем здоровье;</li> <li>• применять коммуникативные и презентационные навыки;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• находить выход из стрессовых ситуаций;</li> <li>• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;</li> <li>• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;</li> <li>• отвечать за свои поступки;</li> <li>• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.</li> </ul>
----	---	--

3.	<p><b>Низкий уровень недостаточно развиты:</b></p> <p><b>Средний уровень достаточно развиты:</b></p> <p><b>Высокий уровень уверенно развиты:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- любознательность, познавательная активность, творческая фантазия, изобретательность;</li> <li>- способы умственной деятельности как основы мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);</li> <li>- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие, воображение);</li> <li>- наглядно-образное мышление, основы аналитического, логического, абстрактного, пространственного, связного, дивергентного видов мышления;</li> <li>- интерес к предметам и явлениям окружающей действительности;</li> <li>- способность отражать наблюдения и впечатления в разных видах учебно-игровой творческой деятельности;</li> <li>- стремление к взаимодействию и сотрудничеству.</li> <li>- основы волевых проявлений и преодоление импульсивности; - основы поведенческого самоконтроля в учебном процессе; - дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность;</li> <li>- потребность слушать и слышать педагога;</li> <li>- трудолюбие, бережливость, аккуратность;</li> <li>- жизнерадостность, оптимизм, скромность, дружелюбие, бесконфликтность;</li> <li>- заботливость, сочувствие, эмоциональная отзывчивость;</li> <li>- взаимоуважение, стремление оказывать помощь и поддержку;</li> <li>- эстетическое восприятие окружающей действительности; - нравственные представления, социальные и культурные нормы поведения в общественно-бытовых отношениях.</li> </ul>
----	--	---

**Мониторинг динамики**  
образовательно-предметных и личностных результатов обучения школьников  
по программе «Настольный теннис» на 2023-2024 учебный год

Группа \_\_\_\_

№ п/п	Результаты Обучающиеся	Образовательно-предметные						Личностные		
		Теория			Практика					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

**1 – Входная диагностика**

**2 – Диагностика за I полугодие**

**3 – Диагностика за II полугодие**

**Низкий уровень**

**Недостаточно проявлены**



**Средний уровень**

**Достаточно проявлены**



**Высокий уровень**

**Уверенно проявлен**

